



Mot de la directrice...

Chers membres,

J'espère que vous avez fait le plein de vitamine D puisque c'est la rentrée! Encore une fois l'été et les vacances ont passé trop rapidement. La rentrée est un bon moment pour adopter de nouvelles résolutions. Pourquoi pas, une routine bien-être quotidienne ?! Un réveil en douceur, prendre 3 respirations profondes, s'étirer doucement les bras et les jambes dans le lit, boire un grand verre d'eau pour réhydrater son corps après la nuit, faire quelques étirements ou une mini séance de yoga, pratiquer la respiration consciente (des applications sont disponibles pour vous aider). Pour terminer, pensez à une chose que vous voulez accomplir dans la journée ou écrivez une phrase motivante ou une gratitude dans un carnet.

Je remercie les personnes qui ont répondu au sondage envoyé cet été. Si vous n'y avez pas encore répondu, il est encore temps, que vous soyez inscrit ou non à une activité. Pour y répondre, il suffit de copier ce lien dans votre navigateur: <https://forms.office.com/r/VvVuN7KeAX>

La date de l'assemblée générale annuelle (AGA) de DéPhy-moi signature n'est pas connue à ce jour, mais elle sera en octobre ou novembre comme les dernières années. Une communication (invitation) sera envoyée dans environ un mois. Nous évaluons la possibilité de tenir l'AGA de façon hybride cette année! C'est-à-dire que vous pourriez y assister en présence ou en virtuel.

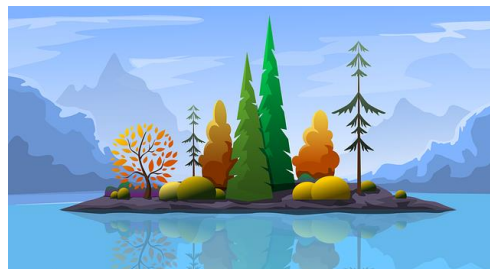
Cet automne, tous les cours sont au calendrier. Consultez les plages horaires et l'endroit de vos activités favorites en page 3, des changements ont eu lieu. La session automne 2025 débutera dans la semaine du 9 septembre dans le secteur Kateri. Pour le secteur Châteauguay, la session débutera dans la semaine du 6 octobre en raison des travaux en cours à Léry.

Vous aimeriez essayer ou inviter quelqu'un à la boxe, le yoga ou la mise en forme cet automne : vous êtes les bienvenus! Les responsables des cours seront en mesure d'adapter l'activité selon vos capacités. L'important c'est de bouger!

Au risque de me répéter, je vous encourage à parler de l'organisation pour assurer la pérennité des groupes d'exercices. Nous avons fait la distribution de notre brochure dans les cliniques médicales, GMF et CLSC afin d'accueillir de nouveaux participants qui pourraient bénéficier des activités offertes. Partager l'infolettre par courriel ou référer les gens au site internet de DéPhy-moi signature www.dephymoisignature.com sont d'autres façons de promouvoir l'organisation.

Mireille Chamberland,

Directrice-bénévole de DéPhy-moi signature inc.



Description des activités offertes à l'automne 2025...

✧ Mise en forme - Dirigé par Laurie Robitaille à Candiac et par Austin Downes à Léry

Exercices de renforcement, d'assouplissement, d'équilibre et de coordination adaptés aux capacités des participants. Les exercices se font parfois avec un équipement, en position assise et/ou debout.

✧ Yoga sur chaise - Dirigé par Linda Gagnon à Léry

Différentes positions de yoga adaptées pour travailler sur la chaise. En plus de développer des techniques de respiration et de relaxation, vous sentirez des changements au niveau de votre flexibilité, votre posture, votre concentration, votre énergie, votre sommeil ainsi que votre digestion. Ces cours aident également à la réduction du stress et de l'anxiété.

✧ Boxe adaptée - Dirigé par Myriane St-Pierre à Candiac

Exercices offrant différentes séquences de mouvements de boxe pour favoriser la coordination, le système cardio-vasculaire, l'équilibre et la concentration. Cours d'une intensité supérieure au cours de mise en forme.

« Déphy » de l'automne :

✧✧✧ Adoptez la routine bien-être!

✧✧✧ Parlez de DéPhy-moi signature à une personne. C'est en parlant de l'organisation que notre famille s'agrandit et cela assure la continuité de notre mission!

✧✧✧ Planifiez des moments au cours de la semaine pour aller marcher.



Les membres du conseil d'administration 2024-2025

Madeleine Cardinal, secrétaire
Bianca Lizotte, vice-présidente
Jacques Monfette, président
Lorraine Picard, trésorière
Guylaine Rousse, vice-présidente
Mireille Chamberland, directrice

Pour nous rejoindre

450-718-8058
55, du Dauphiné Candiac J5R 6V3
dephymoisignature@gmail.com
www.dephymoisignature.com

Activités Automne 2025

- Pour inscription / information :

☎ 450-718-8058

dephymoisignature@gmail.com

Le nombre de places étant limité, réservez votre place.

✂ Yoga sur Chaise LÉRY 7 semaines

50\$ → Début le **lundi** le 6 octobre

Secteur Châteauguay

⌚ 14h00 à 15h00

🏠 1, rue de l'Hôtel-de-Ville, Léry

✂ Boxe adaptée CANDIAC 14 semaines

100\$ → Début le **jeudi** le 11 septembre

Secteur Kateri :

⌚ 13h45 à 14h30

Lieu : Complexe Roméo-V.-Patenaude / salon Roussillon

🏠 135, chemin Haendel, Candiac

✂ Mise en forme LÉRY 11 semaines

75\$ → Début le **jeudi** 9 octobre

Secteur Châteauguay (2 groupes)

⌚ *10h à 11h ou *11h15 à 12h15

Lieu : Hôtel de ville de Léry

🏠 1, rue de l'Hôtel-de-Ville, Léry

✂ Mise en forme CANDIAC 14 semaines

85\$ → Début le **mardi** 9 septembre

Secteur Kateri (1 groupe)

⌚ 13h30 à 14h30

Lieu : Complexe Roméo-V.-Patenaude / salon Roussillon

🏠 135, chemin Haendel, Candiac

Inscription

✂ Le montant total de l'activité est payable lors du premier jour de l'activité. Un bénévole sera présent pour compléter votre inscription.

✂ **SVP favorisez le paiement par chèque.** Cela facilite notre comptabilité et diminue la manipulation d'argent. **Libellez votre chèque à : DéPhy-moi signature Inc.** Prenez note que votre chèque sera déposé 2-3 semaines après le début de la session.

✂ Vous pouvez essayer une activité, c'est sans frais! Communiquez avec nous et nous planifierons cet essai!

✂ Notez que si le nombre d'inscriptions est insuffisant, il est probable qu'un cours soit annulé, ou que nous formions un seul groupe.

Activité physique adaptée par NeuroMotrix

NeuroMotrix propose 3 options d'entraînement

- Séances de groupe, en ligne
- Séances de groupe, en présence
- Consultations privées

Pour plus d'informations ou inscription, voici leurs coordonnées :

www.neuromotrix.com

438-377-9010

NeuroMotrix est un partenaire qui partage le même intérêt que DéPhy-Moi signature : votre bien-être!

